

個人競技

身体障がい者が出場できる競技 知的障がい者が出場できる競技 精神障がい者が出場できる競技



① 陸上競技

走る、とぶ、投げる競技をします。ルールや競技道具を工夫した障害者スポーツ大会特有の種目を含め、全15種目が行われます。



② 水泳

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各25m・50mとリレー2種目を実施します。



③ アーチェリー

弓の種類により、「リカーブ」と「コンパウンド」の2部門があります。



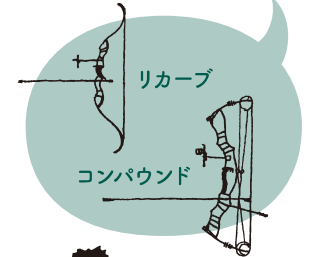
④ 卓球

卓球とサウンドテーブルテニスを実施します。サウンドテーブルテニスは視覚障がいのある選手が出場できる競技で、金属球の入ったボールの転がる音を頼りにラバーの貼っていないラケットで打ち合います。



⑤ フライングディスク

樹脂製のディスクを使って、ディスクコントロールの正確さを競う「アキュラシー」とディスクの飛ぶ長さを競う「ディスタンス」を実施します。



⑥ ボウリング

ルールは一般のボウリングと同じで、4ゲームの得点を競います。



⑦ ボッチャ

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるか競います。



オープン競技

※ オープン競技は、広く障がいのある人にスポーツを普及するために有効と認められる競技の中から、開催県が独自に行うことができます。以下は、過去に実施された競技の一例です。

⑮ グラウンド・ゴルフ

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、カップインするまでの打数で競い合います。

⑯ 卓球パレー

木の板をラケットとして使い、音の鳴るピンポン球を使います。障がいのある人もない人も、障がいの重い人も軽い人も、年齢を問わず誰でも簡単に参加することができる競技です。

⑯ 車いすダンス

車いすに乗っている人を“ウィルチェア・ドライバ―”、立ち役の健常者を“スタンディング・パートナー”と呼び、ペアを組んで社交ダンス（ボールルームダンス）をおどります。

⑰ ハンドアーチェリー

ハンドアーチェリーとは、ボード（的）に針のついていないピンをあて、得点を競うスポーツで、子どもから高齢者、障がい者まで安全に安心して楽しむようになっています。

⑱ スポーツウエルネス吹矢

5～10mはなれた円形の的に腹式呼吸を使って5本の矢を放ち、その合計得点を競い合うスポーツです。

⑳ ブラインドテニス

コートは、バドミントンコートを使用し、音の鳴るボールを使ってネット越しにボールを打ち合います。

団体競技

障害者スポーツ大会の競技はぜんぶで14競技！障がい者を乗り越えて、激しくぶつかり合う、迫力満点のスポーツ！



⑧ バスケットボール

ルールは一般のバスケットボールと同じです。1チーム5人制で、男女別を実施されます。



⑨ 車いすバスケットボール

ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じで、10分間のクォーターを4回（合計40分間）行います。選手は障がい程度により、1.0～4.5の持ち点が決められており、コート内の5名の選手の持ち点合計は14点以下と定められています。



⑩ ソフトボール

ルールは一般のソフトボールとほぼ同じですが、振り逃げ・パスボールの規定は適用されず、盗塁・スクイズはアウトになります。



⑪ ブラインドベースボール

1チーム10人で競技しますが、全盲（視力がまったくない）の選手が常に4人以上出場しなければなりません。ルールは一般のソフトボールを基本としていますが、ハンドボールより少し大きい大きさの球を使用します。



⑫ バレーボール

身体（聴覚）障がい、知的障がい、精神障がいのある選手がそれぞれの障がい別に参加できる競技です。（身＝男女別、知＝男女別、精＝男女混合）



⑬ サッカー

ルールは一般のサッカーと同じです。男女区分はありません。

用語説明

【障がい者】

身体障がい、知的障がいまたは精神障がいがあり、継続的に日常生活または社会生活に相当な制限を受けるもの。

【身体障がい】

先天的、あるいは後天的な理由で、身体機能の一部に障がいを生じている状態。手・足が無い、機能しないなどの肢体不自由、脳内の障がいにより正常に手足が動かない脳性麻痺などの種類がある。視覚障がい、聴覚障がい、呼吸器機能障がい、内部障がいなども広義の身体障がいに含まれる。

【知的障がい】

出生時や乳児期の初期から知能の働きが標準以下であり、正常な日常生活動作を行う能力が限られている状態。

【精神障がい】

統合失調症や気分障がいなどの精神疾患のため、精神機能の障がいが生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態。

【健常者】

健康で病気を患っていない、日常生活または社会生活に制限を受けないもの。

【振り逃げ】

野球において、捕手が第3ストライクが宣告された投球を正規に捕球できなかった場合に、三振で直ちにアウトになることを免れた打者が一塁への進塁を試みるプレイを指す。

【パスボール】

野球において、投手の投球が捕手の捕球可能なコースにありながら、捕球できなかったために走者を進塁させること。

【盗塁】

ピッチャーがバッターにボールを投げている間に走者が次の塁に進むプレーのこと。

【スクイズ】

野球による戦術のひとつ。三塁に走者がある場合にバントを行って走者を得点させようとする。

【カップイン】

グリーンに設けられたカップにボールが入ること。

選手インタビュー

⑫ 車いすテニス

高校時代、テニスをしていましたが、高校3年生のときに骨肉腫を発症し、車いすテニスに転向しました。車いすでの移動とラケットの操作を同時に行うのが難しく、何度も失敗を繰り返しながら、「動きながら打つ」ことを身につけていきました。車いすテニスの魅力は、健常者と同じようにボールを打ち合える、バリアフリーを体現したスポーツだということです。

三木 拓也 選手(パリ・パラリンピック日本代表 出雲市出身)

ーツだということです。ダイナミックなスピード感にもきっと驚くはず。ぜひ生で観戦してほしいです。スポーツを通して、目標に向かってがんばることを学んでほしいです。一生懸命取り組んだ経験は、将来の分野においても力になるはずです！



Photo by Akira Ando